第一图书网, tushu007.com

<<咏春拳入门必读>>

图书基本信息

书名：<<咏春拳入门必读>>

13位ISBN编号：9787537734387

10位ISBN编号：7537734380

出版时间：2009-6

出版时间：山西科技

作者：韩广玖

页数：183

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《咏春拳入门必读》是关于介绍咏春拳入门知识的专著。
咏春拳是中国拳术的南拳之一，早年流行于广东、福建各地。
此拳初传于福建永春县，为该县严三娘所创，以地名为拳名，故明“咏春拳”，亦有以严氏名咏春，称之为“咏春拳”者。
这现代最流行的中国武术门派，在欧洲得到快速发展。
咏春拳术以身体结构、关节活动及流体力学开始研究改进，完全脱离了传统八股的五行八卦及像形神意等玄学虚幻、非科学逻辑性的近似哲学解释。

作者简介

韩广玖，1956年出生于广州，自幼随父习武，16岁从名师谭迪修蔡李佛拳，20岁参军入伍并在边防部队磨炼多年，20世纪80年代，先后师从咏春拳(梁赞派系)嫡传八代传人彭南及佛山太极宗师区荣钜研习咏春拳及杨式太极、六合八法等拳术，同时专注于南派武术的系统研究并卓有成效，是中国武术段位五段武师，佛山武术协会理事。
曾任广东省佛山市精武体育会第23、24界理事，佛山市咏春活动中心副主任。
韩广玖先生视研究和弘扬中华武术为毕生事业，不仅为此传艺授徒，还注重深入生活，博取各家之长，突破传统地域的限制，结合实际变通创新，逐步形成自己独特的技艺风格，并提笔整理撰编武术专著。
已先后出版了《罗汉伏虎拳》、《蝴蝶双掌与蝴蝶双刀》、《铁弓三线拳与行者棍》和《五形拳与十八缨枪》等多部南少林武术书籍，丰富和充实了中国传统武术理论思想宝库，为海内外武术爱好者提供了重要的参考资料，深受海内外武术爱好者的青睐。

<<咏春拳入门必读>>

书籍目录

彭南师傅简介咏春拳源流咏春门前辈咏春拳基础一、咏春拳的特点二、学习咏春拳的基本要求三、学习咏春拳的基本程序四、咏春拳的基本手型及用法五、十三个基本散式咏春拳的基本功法一、马步训练二、摆桩训练三、移马训练四、功力训练五、日字冲拳与抡中的训练六、铲手转拉伏及直冲拳的训练七、摊膀手的训练与应用八、耕手的训练与应用九、拦桥手的训练与应用十、拍手的训练与应用十一、拉手的训练与应用十二、托手的训练与应用十三、带、割掌的训练与应用十四、弓背掌的训练与应用十五、环抱掌的训练与应用十六、圈腕训练与应用十七、三品掌的训练与应用十八、摊手的训练与应用十九、肘部的训练与应用二十、膝部的训练与应用二十一、脚法的训练与应用二十二、手脚并用的训练与应用二十三、浅谈消解腿法附录咏春拳师承表

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com